

Por favor, piense en lo que habitualmente suele comer su niña/o e indíquenos si las siguientes afirmaciones son aplicables a su situación.
(Por favor marque una respuesta "verdadero/ falso" para cada afirmación).

	Su niña/o:	Verdadero (1)	Falso (0)
1	Toma una fruta o zumo de frutas todos los días.		
2	Toma una segunda fruta todos los días.		
3	Toma verduras frescas, crudas, en ensalada o cocinadas regularmente una vez al día.		
4	Toma verduras frescas, crudas, en ensalada o cocinadas más de una vez al día.		
5	Toma pescado con regularidad, por lo menos 2 o 3 veces a la semana.		
6	Acude una vez o más a la semana a un centro de "fast food" tipo hamburguesería.		
7	Le gustan las legumbres y las toma más de una vez a la semana.		
8	Toma pasta o arroz casi a diario (5 días o más a la semana).		
9	Desayuna cereales o derivados como el pan, etc.		
10	Toma frutos secos con regularidad, por lo menos 2-3 veces a la semana.		
11	Consume aceite de oliva en casa.		
12	No desayuna.		
13	Desayuna un lácteo, como leche, yogur, etc.		
14	Desayuna bollería industrial.		
15	Toma 2 yogures y/o 40 gramos de queso cada día.		
16	Toma varias veces al día dulces y golosinas.		

17. ¿Quién ha contestado este cuestionario Kidmed?

Madre Padre Otro (especificar): _____

Aporte externo de yodo

Y1. Tipo de leche que consume el niño/a:

Vaca Cabra Soja Otra: _____

Y2. Tipo de sal que consume el niño/a: Marca utilizada: _____

Sal yodada Si / No Sal marina Si/ No Sal común de mesa Si / No

Y3. Uso de desinfectantes yodados en el último mes Sí / No / No sabe

- ¿Durante cuántos días seguidos lo utilizó? _____ Días

**KIDMED Index - Puntaje por cada respuesta afirmativa
(Serra-Majem et al.)**

Table 1 KIDMED test to assess the Mediterranean Diet

<i>KIDMED test</i>	<i>Scoring</i>
Takes a fruit or fruit juice every day	+1
Has a second fruit every day	+1
Has fresh or cooked vegetables regularly once a day	+1
Has fresh or cooked vegetables more than once a day	+1
Consumes fish regularly (at least 2–3/week)	+1
Goes >1/ week to a fast food restaurant (hamburger)	–1
Likes pulses and eats them >1/week	+1
Consumes pasta or rice almost every day (5 or more per week)	+1
Has cereals or grains (bread, etc) for breakfast	+1
Consumes nuts regularly (at least 2–3/week)	+1
Uses olive oil at home	+1
Skips breakfast	–1
Has a dairy product for breakfast (yoghurt, milk, etc)	+1
Has commercially baked goods or pastries for breakfast	–1
Takes two yoghurts and/or some cheese (40 g) daily	+1
Takes sweets and candy several times every day	–1

KIDMED Index: poor ≤ 3 ; medium 4–7; high ≥ 8 .

Referencias:

- 1 Serra-Majem L, Ribas L, Ngo J, Ortega RM, Garcia A, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. 2004. Food, youth and the Mediterranean diet in Spain. Development of KIDMED, Mediterranean Diet Quality Index in children and adolescents. *Public Health Nutrition* 7:931-935
- 2 Serra-Majem L, Ribas L, Garcia A, Pérez-Rodrigo C, Aranceta J. 2003. Nutrient adequacy and Mediterranean diet in Spanish school children and adolescents. *European Journal of Clinical Nutrition* 57, Suppl 1, S35–S39. doi:10.1038/sj.ejcn.1601812